

令和7年4月開講

65歳以上の恩納村民限定

## 一般介護予防教室のご案内

申込受付期間：3月31日（月）まで

申込受付場所：恩納村役場福祉課 地域包括支援センター

※申込書の記入・提出が必要です。

※新規申込者優先になります。

※①・②の教室は4月～9月までの半年間になります。



### 選べる3つの教室

#### ① 脳リズ教室

馴染みのある歌謡曲に合わせてステップを踏んだり、手指を動かし脳を活性化します。笑いもあり、認知症予防にも効果的！

場所：恩納村総合保健福祉センター

時間：PM2時～4時

送迎：有 木曜日→南コース  
金曜日→北コース

#### ② アクティブシニア教室

主に立って全身を動かし、足腰の強い体づくりを目指します。いつまでも自分の足で歩けるように、レッツ チャレンジ!!

場所：恩納村総合保健福祉センター

時間：火曜日 PM2時～4時

送迎：有

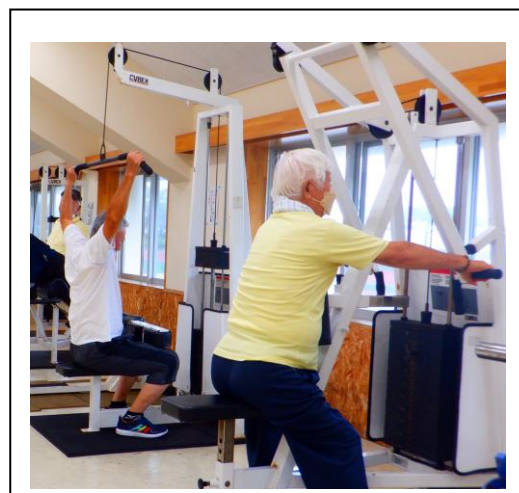
#### ③ いきいき筋力アップ教室

ひとり一人に合わせてトレーニングマシンの使い方を指導し、運動の習慣化を目指します！使い方を覚えたら、教室がない日も赤間運動公園を利用できますよ！  
汗を流し、筋力アップ！！

場所：赤間運動公園トレーニングルーム

時間：木曜日 PM2時～4時

送迎：無 **男性限定!!**



お問い合わせ：恩納村地域包括支援センター（役場福祉課内） ☎098-966-1207